

Termin szkolenia:
14-15 czerwca 2012 r.

Miejsce szkolenia: Warszawa



Zarządzanie zmianą i stresem w zespole

Opiekun Klienta

- dla grup w Warszawie

Agnieszka Jaworska

Tel. 22 579 8242

agnieszka.jaworska@pl.ey.com

academyofbusiness@pl.ey.com

-dla grup w Poznaniu

Katarzyna Pudelska

Tel. 61 856 2900

katrzyna.pudelska@pl.ey.com

Ernst & Young
Academy of Business

al. Armii Ludowej 26
00-609 Warszawa

Tel. +48 22 579 80 00

Fax +48 22 579 80 01

Cele

- ▶ Uświadomienie sobie procesów zachodzących w zespole podczas zmiany
- ▶ Doskonalenie umiejętności modelowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami w zespole
- ▶ Poszerzenie repertuaru technik radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w zespole
- ▶ Budowanie świadomego, osobistego programu menedżera w sytuacjach zmian w zespole

Korzyści

- ▶ Trafna diagnoza problemów zachodzących w zespole
 - ▶ Uświadomienie znaczenia posiadania mocy wewnętrznej i zewnętrznej, niezależnej od sytuacji trudnych
 - ▶ Zwiększenie odporności na stres własny
 - ▶ Zwiększenie skuteczności obniżania napięcia w zespole
 - ▶ Bardziej skuteczne wdrażanie zmian do zespołu
-

Program

1. Proces przechodzenia przez zmianę

- ▶ Etapy zmiany
- ▶ Mechanizm adaptacji do zmiany
- ▶ Sposoby reagowania na poszczególnych etapach przystosowywania się do sytuacji

Ćwiczenia

Uczestnicy odwołują się do własnych doświadczeń w sytuacjach zmiany - budują własny model konstruktywnych zachowań w zmianie

2. Postawa menedżera w sytuacji stresu w zespole

- ▶ Kształtowania konstruktywnej postawy w radzeniu sobie ze zmianą
- ▶ Metody radzenia sobie ze stresem, m.in. relaksacja, Trening Alternatywnych Zachowań.
- ▶ Spirala pozytywnych emocji nakręcających do działania - myślenie pozytywne

Ćwiczenia

Uczestnicy diagnozują swoją postawę w sytuacji stresującej - jakie są ich mocne strony a co można by rozwijać

3. Poznanie stresu i procesów odreagowywania napięcia

- ▶ Natura stresu. Stres a emocje; trening konstruktywnego wyrażania uczuć i myśli.

- ▶ Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami, o podwyższonym poziomie w sytuacji zmiany
- ▶ Techniki obniżania napięcia podczas wdrażania zmiany

Ćwiczenia

Uczestnicy ćwiczą skuteczne rozwiązywanie spraw interpersonalnych w zespole; poznają i ćwiczą sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

4. Zarządzanie zmianą

- ▶ Style kierowania zmianą
- ▶ Radzenie sobie z oporem wobec zmiany
- ▶ Udrażnianie przepływu informacji w procesie wdrażania zmiany

Ćwiczenia

Uczestnicy przygotowują indywidualne programy radzenia sobie ze zmianą w odniesieniu do swojego zespołu

Dodatkowo w programie

Trening własnych sytuacji

Uczestnicy pod koniec pierwszego dnia szkolenia zgłaszają swoje sytuacje problemowe, które chcieliby rozwiązać podczas szkolenia. Następnie w drugim dniu zajmujemy się konkretnymi scenkami uczestników. Wcześniej omawiamy je z uczestnikami, proponujemy różne sposoby zajęcia się poszczególnymi sytuacjami, podsumowujemy je teorią i ćwiczeniami.

Do kogo kierowane jest szkolenie?

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich, którzy pragną świadomie kształtować swoją skuteczność we wdrażaniu zmiany. Dla tych, którzy poszukują sposobów na skuteczne przeprowadzenie zmiany, chcieliby wzmacniać możliwość kierowania zespołem. Dla tych, którzy chcieliby lepiej radzić sobie z emocjami w procesie zmian.

Czym jest szkolenie?

Interaktywną metodą nauczania i doskonalenia umiejętności z zakresu radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zespołowych. Dwudniowym doświadczaniem swoich mocnych i słabych stron, świadomym budowaniem swojej mocy jako szef oraz wyzwoleniem pozytywnej energii własnej i zespołowej.

Czym nie jest?

Odpowiedzią na wszystkie pytania z zakresu bycia skutecznym, terapią, gotową receptą.

Struktura

Zajęcia prowadzone są w formie interaktywnej, warsztatowej z możliwością rozpatrywania przypadków indywidualnych. Warsztaty prowadzone są w małej grupie maksymalnie 12-osobowej.

Tematy poruszane na zajęciach odnoszą się do rzeczywistych sytuacji, z którymi menedżerowie spotykają się w codziennej pracy. Po każdym module tematycznym są podsumowania, których celem jest określenie przez uczestników możliwości wykorzystania wiedzy i umiejętności w ich praktyce zawodowej.

Zajęcia są na bieżąco moderowane przez trenerów w zależności od zgłaszanych potrzeb uczestników. Sytuacje pojawiające się spontanicznie w grupie są włączane w proces edukacji (relacje trener-uczestnicy odnosimy do relacji menedżer-pracownicy). Przed szkoleniem uczestnicy wypełniają ankietę diagnozującą indywidualne potrzeby szkoleniowe.

W trakcie szkolenia, prowadzący występuje często w roli facylitatora - jest odpowiedzialny za konstruktywny i efektywny sposób prowadzenia dyskusji oraz motywowanie grupy do znalezienia rozwiązania. Dzięki temu uczestnicy nabywają doświadczenia w samodzielnym diagnozowaniu sytuacji i poszukiwaniu rozwiązań oraz uczą się wspierać własny zespół w rozwoju.

Stawiamy na **partnerstwo, wymianę doświadczeń oraz szacunek**. Nasze szkolenia to 80% ćwiczeń a 20% wykładu!

Termin i miejsce

14-15 czerwca 2012 r. Warszawa

Koszty

Nowa, atrakcyjna cena!

Koszt szkolenia wraz z materiałami, serwisem kawowym oraz lunchem wynosi 1650 PLN +23% VAT.

Przewidujemy bardzo atrakcyjne rabaty!

- dla osób zapisujących się na więcej szkoleń lub
- w przypadku zgłoszenia kilku osób na jedno szkolenie

Opłaty wnosi się przed rozpoczęciem kursu na podstawie faktury pro-forma. Po dokonaniu płatności każdy uczestnik otrzyma fakturę VAT.

Zgłoszenia

Jeśli zdecydują się Państwo uczestniczyć w szkoleniu, prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego i przesłanie go do nas faksem pod numer 22 579 8001. Jeśli chcieliby Państwo otrzymać bardziej szczegółowe informacje, prosimy o kontakt pod numerem telefonu 22 579 8000 lub e-mail: academyofbusiness@pl.ey.com

Zapraszamy również na strony internetowe, gdzie znajduje się pełna oferta naszych szkoleń:

www.academyofbusiness.pl

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zorganizowania szkolenia „in company” na indywidualne zamówienie klienta.

CPD (Continuing Professional Development) - nasze szkolenia spełniają wymogi międzynarodowych organizacji zawodowych (ACCA, IIA) dotyczące dalszego kształcenia ich członków.

Formularz zgłoszeniowy

Uprzejmie prosimy wypełnić niniejszy formularz i przesać go faksem na numer: 22 579 8001.
Wszystkie informacje dotyczące kursu będziemy przysyłać drogą e-mailową pod wskazany adres.

| |
|--------------------------|
| Imię i nazwisko |
| Stanowisko |
| Nazwa firmy |
| Adres |
| NIP |
| Tel. |
| e-mail: |
| Adres do korespondencji: |

O kursie dowiedziałem(am) się z:

prasy e-maila oferty przesłanej do firmy strony www innego źródła

Deklaruję swój udział w szkoleniu:

Zarządzanie zmianą i stresem w zespole



Imię i nazwisko osoby polecającej:

.....

Adres e-mail i/lub nr telefonu osoby polecającej

.....

Warunki udziału w szkoleniu:

- Na tydzień przed szkoleniem otrzymają Państwo fakturę pro-forma - warunkiem uczestnictwa jest przesłanie faksem kopii płatności. Opłata powinna być dokonana poprzez przekaz bankowy do Raiffeisen Bank Polska S.A., nr rachunku (PLN): 63 1750 0009 0000 0000 1036 3508. Po dokonaniu płatności otrzymają Państwo fakturę VAT.
- Przy odwołaniu zgłoszenia wpłata na poczet uczestnictwa w kursie nie podlega zwrotowi. Możliwe jest zastępowanie zgłoszonego uczestnika.
- Uprzejmie informujemy, iż nieobecność na szkoleniu nie stanowi podstawy do zwrotu należności za szkolenie.
- Bezkosztowa anulacja z udziału w szkoleniu możliwa jest po otrzymaniu pisemnej rezygnacji uczestnika na minimum 7 dni roboczych przed datą rozpoczęcia szkolenia.
- Ernst & Young Academy of Business sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do odwołania lub zmiany terminu szkolenia.
- W trybie art. 10 ust. 2 ustawy z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. Nr 144 poz. 1204), wyrażam zgodę na otrzymywanie od Ernst & Young Academy of Business sp. z o.o., drogą elektroniczną na wskazany powyżej adres elektroniczny, informacji dotyczących tego szkolenia jak i informacji o innych produktach szkoleniowych. Wyrażam również zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do otrzymywania informacji z firmy Ernst & Young Academy of Business sp. z o.o., ul. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa (zgodnie z Ustawą z 29.08.1997r. o Ochronie Danych Osobowych, Dz. U. 2002 nr 101 poz. 926, ze zm). Równocześnie oświadczam, iż poinformowano mnie o przysługującym mi prawie odwołania udzielonej zgody, co spowoduje niezwłoczne zaprzestanie przysyłania mi informacji handlowych.

.....
Podpis i data

Pieczętka firmy

www.academyofbusiness.pl

© Ernst & Young. Wszystkie prawa zastrzeżone
Ernst & Young Academy of Business sp. z o.o.
al. Armii Ludowej 26 | 00-609 Warszawa
XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS: 158786 Kapitał
zakładowy: 50.000 zł, NIP 526-26-970-16